

Saison 2017-2018	semaines	technique individuelle	technique collective	tactique	physique
U 13	1ère	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/j. Passe courte prise de balle	exercices collectifs cogitraining jeu au sol attaque-défense : 2c1/3c2	oppositions dirigées récupération pressing contrôlé fermer les espaces	endurance/vitesse coordination fréquence des appuis équilibre
PERIODE 5	2ème	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/j. Passe longue aérienne amorti	exercices collectifs cogitraining appel de balle jeu dans la profondeur	opposition dirigée conservation jeu dans les espaces libres	endurance/vitesse coordination fréquence des appuis vitesse de course
Du 08 – 01	3ème	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/j. Dribble tests techniques	exercices collectifs cogitraining enchaînement déplacement-passe	oppositions dirigées progression jeu dans les intervalles	endurance/vitesse coordination vivacité équilibre
Au 10 – 02	4ème	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/2j. Jeu de tête volée	exercices collectifs cogitraining attaque-défense sur les côtés centre et reprise	oppositions dirigées recherche du déséquilibre appui - soutien	endurance/vitesse coordination explosivité équilibre
5 semaines	5ème	maîtrise du ballon jonglerie : 1 ballon/2j. Tir au but	exercices collectifs cogitraining orientation des passes passe décisive	oppositions dirigées finition « une-deux »	endurance/vitesse coordination agilité équilibre

